@meesterties x @juffrouw_femke

20 rustmomentjes *voor december*

Korte, rustige momentjes voor tussendoor. Om zo voor te lezen aan je klas.



20 kaartjes
4 weken, elke schooldag één

1 tot 5 minuten
per momentje

Groep 1 t/m 8
om voor te lezen

Zo gebruik je de kaartjes

1. Trek **elke schooldag een kaartje**. Het rooster hieronder is een voorbeeld: december is kort, dus gebruik de kaartjes gerust los, bijvoorbeeld als de groep onrustig is.
2. Lees het kaartje voor aan de klas. Een momentje duurt **1 tot 5 minuten**.
3. **Geen materiaal nodig.** Alleen voor Spiegeltekenen (kaartje 17) heb je papier en twee potloden nodig.
4. **Het hoeft niet perfect** en het is geen wedstrijd. Pas een opdracht gerust aan de leeftijd van je groep aan. Ogen dicht is nooit verplicht: naar een vast punt kijken mag ook.
5. Print de kaartvellen op ware grootte (100%) en knip langs de stippellijnen.

LUISTEREN · KIJKEN · DENKEN · TEKENEN · BEWEGEN

VOORBEELDROOSTER: 4 WEKEN, 5 SCHOOLDAGEN

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5
Week 1	1 Regenbui	2 De ijsberg	3 Hoe lang is een minuut?	4 De winterwekker	5 Het raamschilderij
Week 2	6 De winterradio	7 Het onzichtbare sneeuwballetje	8 De warme chocolademelk	9 Standbeeld in de sneeuw	10 De sneeuwuil
Week 3	11 De sneeuwbol	12 Smeltende ijspegels	13 Sneeuwvlok op je rug	14 De bevroren rivier	15 De tijdmachine
Week 4	16 De ijskristallen	17 Spiegeltekenen	18 De stille sneeuwstorm	19 De langzaamste hand	20 De winterwens

RUSTMOMENTJE

1

LUISTEREN

Regenbui

Maak samen een regenbui met je vingers op tafel. Tik eerst zachtjes, dan steeds harder en daarna steeds zachter, totdat het helemaal stil is.

RUSTMOMENTJE

2

BEWEGEN

De ijsberg

Doe alsof je een stevige ijsberg bent. Span je armen en schouders vijf tellen aan. De zon gaat schijnen! Laat je spieren langzaam ontspannen. Herhaal dit met je handen en benen.

RUSTMOMENTJE

3

DENKEN

Hoe lang is een minuut?

Doe je ogen dicht. Steek je hand op als je denkt dat er precies een minuut voorbij is.

1-2 min

RUSTMOMENTJE

4

BEWEGEN

De winterwekker

Je bent een dier dat wakker wordt uit zijn winterslaap. Beweeg eerst langzaam je vingers. Daarna je handen, armen, schouders en hoofd. Rek je rustig uit en ga weer zitten.

RUSTMOMENTJE

5

KIJKEN

Het raamschilderij

Kijk door het raam en kies een stukje van het uitzicht dat je mooi vindt. Geef het in gedachten een titel. Wie wil, mag zijn titel delen.

RUSTMOMENTJE

6

LUISTEREN

De winterradio

Luister naar de winterwoorden die de leerkracht noemt. Hoor je iets wat warmte geeft? Leg je handen op je schouders. Hoor je iets kouds? Leg je handen op je knieën. Doe alles in stilte.

RUSTMOMENTJE

7

BEWEGEN

Het onzichtbare sneeuwballetje

Een onzichtbaar sneeuwballetje gaat de kring rond. Het mag niet vallen en niet smelten. Geef het dus heel voorzichtig door.

RUSTMOMENTJE

8

DENKEN

De warme chocolademelk

Stel je voor dat je een beker warme chocolademelk vasthoudt. Adem rustig in alsof je eraan ruikt. Blaas daarna zachtjes over je chocolademelk. Herhaal dit een paar keer op je eigen tempo.

RUSTMOMENTJE

9

BEWEGEN

Standbeeld in de sneeuw

Bevries in een houding, alsof je buiten in de sneeuw staat. Een minuut lang beweeg je niet. Je juf of meester loopt rond.

1-2 min

RUSTMOMENTJE

10

KIJKEN

De sneeuwuil

Kijk rustig om je heen als een nieuwsgierige sneeuwuil. Zoek drie ronde vormen, twee rechte lijnen en één lichtgekleurd voorwerp. Blijf op je plek en doe alles in stilte.

RUSTMOMENTJE

11

DENKEN

De sneeuwbol

Doe je ogen dicht en stel je een sneeuwbol voor die net geschud is. Wacht tot alle sneeuw is neergedaald. Steek dan je duim op.

RUSTMOMENTJE

12

BEWEGEN

Smeltende ijspegels

Strek je armen omhoog. Je bent een lange ijspegel! De zon begint te schijnen. Laat eerst je vingers, dan je handen en daarna je armen heel langzaam zakken. Je smelt!

RUSTMOMENTJE

13

TEKENEN

Sneeuwvlok op je rug

Werk in tweetallen. Teken met je vinger een sneeuwvlok of ster op de rug van de ander, of op tafel als die dat fijner vindt. De ander raadt in stilte wat het is en tekent hem na in de lucht.

RUSTMOMENTJE

14

BEWEGEN

De bevroren rivier

Stel je voor dat je over een bevroren rivier loopt. Maak op je plek heel kleine, langzame stappen. Zet je voeten voorzichtig neer. Sta daarna stil en voel hoe stevig je staat.

RUSTMOMENTJE

15

DENKEN

De tijdmachine

Doe je ogen dicht en ga in gedachten een jaar terug. In welke klas zat je? Wat had je aan? Wat vond je toen leuk?

RUSTMOMENTJE

16

BEWEGEN

De ijskristallen

Raak met je duim langzaam je vingertoppen aan. Begin bij je wijsvinger en eindig bij je pink. Ga daarna terug. Doe dit met beide handen. Beweeg steeds iets langzamer.

RUSTMOMENTJE

17

TEKENEN

Spiegeltekenen

Teken met twee handen tegelijk een kerstboom. Links en rechts precies gespiegeld.

Nodig: papier en twee potloden

RUSTMOMENTJE

18

LUISTEREN

De stille sneeuwstorm

Luister naar de woorden van de leerkracht. Bij ‘sneeuwstorm’ blijf je helemaal stil staan. Bij ‘zonnetje’ laat je je schouders zakken. Bij ‘ijs’ leg je je handen stil op tafel. Doe alles zonder te praten.

RUSTMOMENTJE

19

BEWEGEN

De langzaamste hand

Steek in één minuut je hand zo langzaam mogelijk omhoog. Kun je zo langzaam bewegen dat je bijna niet ziet dat je hand omhooggaat?

1-2 min

RUSTMOMENTJE

20

DENKEN

De winterwens

Denk aan iemand die je iets fijns wil wensen. Bedenk in stilte een mooie wens voor die persoon. Houd de wens nog even voor jezelf. Misschien kun je vandaag iets aardigs voor diegene doen.